

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN  
TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA  
PUTRA SMP N 1 PAKEM YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh**  
**Anggie Novita Sari**  
**NIM 08601244149**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
AGUSTUS 2012**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMP N 1 PAKEM YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET” yang disusun oleh Angie Novita Sari, NIM 08601244149 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012  
Dosen Pembimbing

Hari Yulianto, M. Kes  
NIP. 19670701 199412 1001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2012  
Yang menyatakan

Anggi Novita Sari  
NIM. 08601244149

## PENGESAHAN

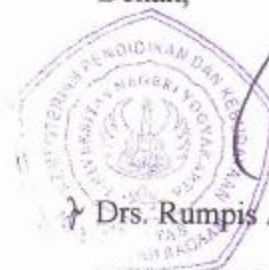
Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMPN 1 PAKEM YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET” yang disusun oleh Anggie Novita Sari NIM 08601244149 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hari Yulianto, M. Kes	Ketua		05/09/2012
M. Hamid Anwar, M. Phil	Sekretaris		05/09/2012
Jaka Sunardi, M. Kes	Penguji I		03/09/2012
Erwin Setyo K, M. Kes	Penguji II		29/08/2012

Yogyakarta,..... September 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO HIDUP

- *Tindakan memang tidak selalu membawa kesuksesan, namun tidak ada kesuksesan tanpa tindakan ( Benjamin Disraeli)*
- *Menjadi pribadi seperti matahari yang menyinari dirinya juga bermanfaat untuk semua yang ada di sekitarnya, bukan menjadi seperti lilin yang menyinari sekitarnya namun menyakiti dirinya sendiri.*
- *The Biggest Pround In The World Is When You Love Self Just The Way You Are, So..Be Your Self!!*

*( Anggie Novita Sari )*

## PERSEMBAHAN

♥ Karya sederhana ini anggie persembahkan... Untuk mewujudkan sedikit harapan papa, mama, dan adik-adikku tersayang serta seluruh keluarga yang selalu memberikan support dan doanya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

*Thanks to:*

- ♥ Karsono (papa) dan Nur Hamilah (mama) tercinta, yang dengan kasih sayang serta iringan do'anya selalu menerangi dan memberi kesejukan hati...
- ♥ Adik-adikku tersayang Ary Setyo Wicaksono, Si kembar Andra Setyawan Karsono dan Andry Setyawan Karsono terima kasih atas kasih sayangnya.
- ♥ Kakek-kakek, Nenek-nenekku, yang selalu mendoakanku setiap saat.
- ♥ Ivan Vega Antares yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan membuat hari-hariku menjadi indah.
- ♥ Sahabatku tersayang elene Elyonora, Yon karnain Dwi Indrajaya, Nasrullah Ahmad, Ery Rudhistira, Zakki Anas Mushofi, Beny Yulianto makasih banyak bantuan dan semangatnya. Semoga persahabatan kita takkan pernah lekang oleh waktu.

**HUBUNGAN POWER TUNGKAI, PANJANG LENGAN DAN TINGGI  
BADAN TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP DALAM PERMAIANAN  
BOLABASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAKEM YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

Oleh:  
Anggie Novita Sari  
08601244149

**ABSTRAK**

Penelitian ini belum diketahui hubungan antara power tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up*. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bolabasket baik secara sederhana maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan tiga variabel bebas dan 1 varbel terikat. Subyek dari penelitian ini adalah siwa putra SMP Negeri 1 Pakem yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa tes *Vertical Power Jump Test* untuk tes power tungkai, *Length caliper* untuk tes panjang lengan, *stadio meter* untuk tes tinggi badan dan tes *lay up shoot* untuk tes kemampuan *lay up*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan *lay up* sebesar 0,526, dan sumbangan sebesar 15,3%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up* sebesar 0,564, dan sumbangan sebesar 17,8%. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* sebesar 0,585, dan sumbangan sebesar 16,9%. Secara keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power tungkai, panjang lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up* sebesar 0,707, dan sumbangan sebesar 50,0%.

*Kata kunci : hubungan, power tungkai, panjang lengan, tinggi badan, kemampuan lay up*

## KATA PENGANTAR

Allhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Atas ijin-Nya pula, skripsi dengan judul. "HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, PANJANG LENGAN, DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP* PADA SISWA PUTRA SMP N 1 PAKEM YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET" ini, akhirnya terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Prof. Dr. RochmatWahab, M.A, M.Pd selaku Rektor UniversitasNegeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar di UniversitasNegeri Yogyakarta.
2. Rumpis Agus Sudarto, M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
3. Amat Komari, M.Si selaku ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Ngatman, M. Pd. Selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.



5. Hari Yulianto, M. Kes. Selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah SMP N 1 Pakem, yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Pakem.
7. Semua siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Pakem yang berpartisipasi dalam pengambilan data.
8. Ayah, Ibu, serta Adik-adikku yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2008 prodi PJKR FIK ophik, cink, ion, ery, jecky, beny, dan semua teman-teman kelas E angkatan 2008 atas kebersamaanya selama dibangku kuliah.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhirnya penulis berharap, semoga karya yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya. Penulis berdo'a semoga bantuan yang telah Bapak/Ibu berikan selama ini sebagai amal ibadah dan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT, Amin.

Yogyakarta, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>9</b>
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kecakapan Bermain Bolabasket.....	9
a. Definisi Permainan Bolabasket .....	9
b. Teknik Dasar Bolabasket .....	10
c. Tembakan <i>Lay Up</i> .....	11
2. Hubungan <i>Power</i> Tungkai terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	17
3. Hubungan Panjang Lengan terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	21
4. Hubungan Tinggi Badan terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir .....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi Penelitian.....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen Penelitian .....	34
2. Validitas .....	37
3. Reliabilitas .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik analisis Data.....	38
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	 <b>43</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	43
B. Hasil Uji Prasyarat .....	47
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis .....	52
D. Pembahasan.....	59

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	64
C. Keterbatasan Penelitian .....	65
D. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN.....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Power Tungkai .....	43
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Panjang Lengan.....	44
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan.....	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	46
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	48
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Linearitas .....	49
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Keberartian Regresi .....	50
Tabel 8. Koefisien Korelasi Sederhana .....	52
Tabel 9. Koefisien Korelasi Ganda .....	53
Tabel 10. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Power Tungkai terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	54
Tabel 11. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Panjang Lengan terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	55
Tabel 12. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel Tinggi Badan terhadap Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	56
Tabel 13. Hasil Uji Hubungan Secara Keseluruhan .....	57
Tabel 14. Analisis Regresi Tiga Prediktor.....	58
Tabel 15. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Fase Persiapan <i>Lay Up</i> .....	13
Gambar 2. Gerakan Fase Pelaksanaan <i>Lay Up</i> .....	14
Gambar 3. Gerakan <i>Lay Up</i> .....	15
Gambar 4. Desain Penelitian.....	31
Gambar 5. Histogram Variabel Power Tungkai.....	44
Gambar 6. Histogram Variabel Panjang Lengan .....	45
Gambar 7. Histogram Variabel Tinggi Badan .....	46
Gambar 8. Histogram Variabel Kemampuan <i>Lay Up</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Penelitian.....	71
Lampiran 2 : Uji Normalitas .....	72
Lampiran 3 : Uji Linearitas .....	76
Lampiran 4 : Regresi Ganda .....	88
Lampiran 5 : Analisis Korelasi Sederhana .....	80
Lampiran 6 : Korelasi Ganda dan Uji Formula Regresi ganda.....	92
Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis .....	94
Lampiran 8 : Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	96
Lampiran 9 : Surat ACC Proposal Skripsi .....	99
Lampiran 10 : Pengesahan .....	100
Lampiran 11 : Permohonan Ijin Penelitian Dari FIK/UNY .....	101
Lampiran 12 : Permohonan Ijin Penelitian Dari BAPPEDA.....	102
Lampiran 13 : Surat Keterangan dari SMP Negeri 1 Pakem .....	103
Lampiran 14 : Sertifikat Kalibrasi Ukuran Panjang.....	104
Lampiran 15 : Sertifikat Kalibrasi Ukuran Tinggi Badan.....	106
Lampiran 16 : Petunjuk Pelaksanaan .....	108
Lampiran 17 : Kartu Bimbingan .....	111
Lampiran 18 : Dokumentasi Pengambilan data .....	112